LUBELSKI ROCZNIK PEDAGOGICZNY
T. XLI, z. 3 – 2022

DOI: 10.17951/lrp.2022.41.3.113-127

Izabella Łukasik
Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie
ORCID – 0000-0001-9983-8556

SAMOPOCZUCIE STUDENTEK W OKRESIE PANDEMII W ASPEKCIE DUCHOWOŚCI*

Wprowadzenie: Trudny czas epidemii to okres osobistych zmagań z własnymi lękami, słabością, chorobą. Na samopoczucie oddziałuje także sfera, którą można nazwać duchowością – rozumianą jako religijność lub poszukiwanie sensu życia, niekoniecznie w aspekcie transcendentalnym.
Cel badań: Próba określenia, czy w czasie wyrzeczeń, który opisuje Delsol, można znaleźć potwierdzenie dla znaczenia wiary dla samopoczucia duchowego.
Metoda badań: Grupa badanych (58 studentek studiów niestacjonarnych) wypowiedziała się drogą online na temat samopoczucia fizycznego, psychicznego, społecznego i duchowego. Przeanalizowano wypowiedzi odnoszące się do samopoczucia duchowego, wykorzystując narzędzia CLARIN: Summarize, ReSpa, oraz określono nacechowanie emocjonalne przygotowanego korpusu w odwołaniu do teorii Plutchika. Podano przykłady wypowiedzi badanych.
Wyniki: Badane, opisując swoje samopoczucie w wymiarze duchowości, częściej uruchomiały emocje pozytywne niż negatywne. W wypowiedziach wskazywano na poszukiwanie wsparcia duchowego, mówiono o szczęściu. Wypowiedzi na temat samopoczucia duchowego koncentrowały się na dwóch kategoriach – religijności i sensie życia, niekoniecznie w przywołaniu obecności Boga.
Wnioski: Potwierdzono, że wiara ma znaczenie dla samopoczucia duchowego „czasu wyrzeczenia". Sama modlitwa pełni funkcję terapeutyczną. Należy zaznaczyć, że nowa duchowość jest mocno związana ze światem kreowanym przez media, dlatego sensacyjny, nie zawsze potwierdzony komunikat dotyczący epidemicznych problemów zdrowotnych przyczyniał się do złego samopoczucia i stanów depresyjnych.

Słowa kluczowe: samopoczucie, duchowość, pandemia.

* Sugerowane cytowanie: Łukasik, I. (2022). Samopoczucie studentek w okresie pandemii w aspekcie duchowości. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, *41*(3), 113–127. http://dx.doi.org/10.17951/lrp.2022.41.3.113-127

WPROWADZENIE

Szybkie rozprzestrzenianie i mutowanie koronawirusa doprowadziło do sytuacji zagrożenia życia i zdrowia tak bardzo nieprzewidywalnego, że świat wstrzymał oddech. Tam, gdzie pojawia się lęk przed nieznanym i niewidzialnym wrogiem, otwiera się przestrzeń dla tworzenia teorii spiskowych, bo trudno odróżnić fakty od przekłamań, prawdziwe zdarzenia od manipulacji. W dzisiejszych czasach to media podpowiadają, co myśleć i sterują zachowaniem. Człowiek pozostaje w niepewności jutra i trudno mu podjąć decyzję, nawet dotyczącą postępowania związanego z utrzymaniem zdrowia.

Delsol (2020), współczesna myślicielka francuska, wskazuje, że dokonujące się zmiany kulturowe doprowadziły do mitologizacji. Jej zdaniem obecny okres to „czas wyrzeczenia", w którym następuje odejście od wiary ku mądrości, a mędrcem „jest ten, kto potrafi zrezygnować ze swoich zbędnych lub nieosiągalnych pragnień. I potrafi znaleźć szczęście w tym, co może posiąść bez żałowania tego, czego posiąść nie może" (Delsol, 2020, s. 26). Ale jak pisze:

> zanik wiary, nie generuje świata barbarzyńców pozbawionych wszelkich zasad etycznych. Raczej zwalnia miejsce, które wypełnia – bo natura nie znosi pustki – myśl najbardziej instynktowna i zresztą najbardziej rozpowszechniona: poszukiwanie mądrości, która polega na usiłowaniu, by żyć po ludzku pod nieobecność Boga, i ogólniej, pod nieobecność Prawdy (s. 59).

Następuje odejście od prawdy objawionej ku prawdzie obiektywnej oraz od dogmatów w stronę mitów. Barthes wprowadził do literatury pojęcie „mitu współczesnego", stanowiącego system porozumiewania się, określony przez sposób wypowiedzi. Mityzacja ma miejsce raczej w podświadomości, to coś, czemu przypisujemy znaczenie. Za tworzenie i rozprzestrzenianie współczesnych mitów są odpowiedzialne media i kultura popularna. Mit stanowi system porozumiewania się, określony przez sposób wypowiedzi. „Na najgłębszym poziomie mit służy oswojeniu rzeczywistości: wyjaśnia rzeczy nieznane przy użyciu znanych" (Napiórkowski, 2013, s. 25).

> To, co wypełnia obszary naszej niewiedzy, może wcale nie znajdować się tam przypadkiem. Wiele wskazuje na to, że nieznane pozostaje nieznanym często dlatego, że wcale nie chcemy go poznać (jak sugeruje psychoanaliza), bądź też ktoś nie chce, byśmy je poznali (to z kolei diagnoza marksizmu). Z tego punktu widzenia mity tracą swą pierwotną naiwność, stając się nie tylko narzędziami do wyjaśniania rzeczywistości, lecz także do jej zniekształcania, ukrywania (Napiórkowski, 2013, s. 28).

Pojęcie duchowości dla jednych ściśle wiąże się z wiarą w Boga, inni koncentrują się na celowości i treści, sensie życia oraz właściwościach i praktykach w podążaniu za określonymi celami. Obecnie:

> duchowość postrzegana jest jako duchowość religijna bądź jako duchowość niemająca związku z religią i religijnością, często odnoszona do wyemancypowanych tradycji wschodnich kultur religijnych, koncypowanych w nurcie psychologii pozytywnej, np. tzw. duchowość świecka czy też humanistyczna, jak np. „uważność", „wrażliwość" (mindfulness, sensitivity) lub religii Wschodu (Surzykiewicz i Stańczuk, 2020, s. 262).

Lepherd (2015) twierdzi, że żadna religia nie może sobie uzurpować, iż rozumienie „ducha" w danej konwencji jest jedyne, unikalne. Raczej należy uznać, że określanie duchowości to cecha charakterystyczna dla ludzkości. Stanowi rodzaj zasobu indywidualno-społecznego człowieka. Wymaga studiów, a być może nowego ujęcia w ramach socjologii duchowości, psychologii duchowości. Mariański (2015) jako socjolog dostrzega wszelkie zmiany i modernizację religijności, widzi jej nowe formy i przejawy. Stara się udowodnić, że nie są one odejściem społeczeństwa ponowoczesnego od religii. Jego zdaniem przejawy religijności, nowej duchowości idą w kierunku wymagającym funkcjonalnego rozumienia religii.

Być może jest to balansowanie między *sacrum* a *profanum* (Zduniak, 2014). Wskazuje się na nową duchowość czy religijność jako wynik konsumpcyjnego stylu życia, szukania łatwych rozwiązań wynikającego z pragmatyzmu. Zduniak (2020) spogląda na obszar duchowości poprzez uruchomienie orientacji komunikacyjnej, która pozwala analizować formy komunikacji odbiegające od tych uznanych za religijne, ale będące nośnikiem treści „ostatecznych". Można uznać, że dotykają sensu życia. Stąd blisko do filozofii Delsol i istnienia w czasie wyrzeczenia. Temat jest często podnoszony, dotyczy *sacrum*, które nie jest wypierane ze świata (teoria sekularyzacji), ale to, co określono jako religijne, sytuuje się w nowej przestrzeni, w której brak osobowego Boga. Stąd, jak sugerują Pasek i Skowronek (2013), metafora *sacrum* przemienia się w metaforę duchowości.

Inne szkoły myślenia sięgają do wyjaśniania funkcjonowania psychospołecznego i prozdrowotnego człowieka na podłożu duchowości. W literaturze przedmiotu pojawiają się takie określenia, jak „zwrot duchowy" (Houtman i Aupres, 2007) czy „rewolucja duchowa" (Sammet, 2019).

> Silna religijność może stanowić bufor zabezpieczający przed lękiem, osoby o silnych przekonaniach religijnych reagują spokojniej w sytuacji niepewności i dyskomfortu w porównaniu z badanymi o słabej wierze (Surzykiewicz i Stańczuk, 2020, s. 285).

Na podstawie analiz tekstów takich psychologów, jak Freud, Menninger, Erikson, Fromm, Rogers, Maslow, Jourard, Allport, Frankl wyodrębniono pięć cech charakterystycznych dla zdrowia duchowego: „1) Siłę działania, 2) Zdolność kochania, 3) Umiejętność samostanowienia, 4) Samoaktualizację, 5) Zdolność odkrywania sensów" (Schmidt, 2000, s. 543).

PROBLEM I CEL BADAŃ

Za przedmiot poznania uznano samopoczucie w wymiarze duchowym, odzwierciedlające borykanie się z codziennością nacechowaną zagrożeniem epidemiologicznym. Dobre samopoczucie jest rozumiane jako punkt równowagi między zasobami jednostki, a trudnymi wydarzeniami w jej życiu (Dodge, Daly, Huyton, Sanders, 2012). Pojawia się pytanie: czy można znaleźć potwierdzenie znaczenia wiary w samopoczuciu duchowym w okresie „czasu wyrzeczenia"? Interesującym problemem było, na ile emocjonalne wypowiedzi zostały udzielone. Jakimi słowami najczęściej studentki określały wymiar samopoczucia w aspekcie duchowym?

METODA BADAŃ I CHARAKTERYSTYKA PRÓBY

Na przełomie grudnia 2020 i stycznia 2021 studentki pedagogiki studiów niestacjonarnych zostały poproszone o wypowiedzi na temat swojego samopoczucia w okresie pandemii (online). Badane odnosiły się do samopoczucia w czterech wymiarach: fizycznym, psychicznym, społecznym i duchowym. Nie wszystkie odniosły się do wymiaru duchowego, który wymagał bardziej osobistego podejścia. Wypowiedzi 58 studentek zostały poddane analizie ze skoncentrowaniem się na wymiarze duchowości.

PROCEDURA ANALIZY BADAŃ

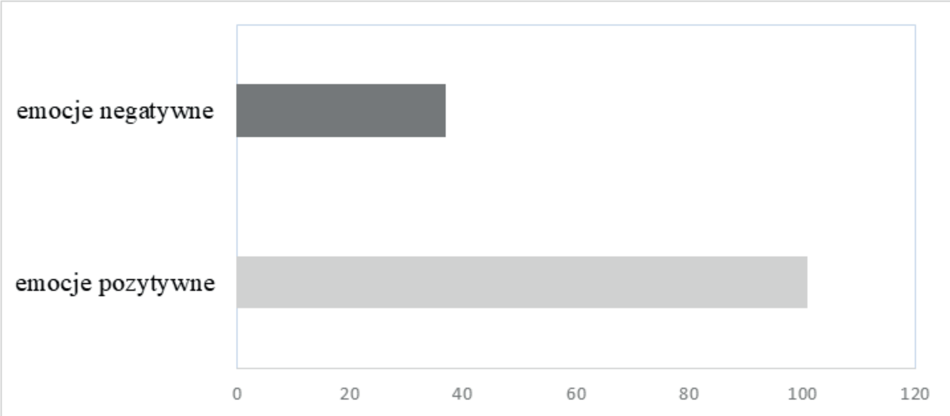
Analiza jakościowa została wsparta narzędziami CLARIN: Summarize – initerfejs do streszczania tekstów, ReSpa to narzędzie do wynajdowania słów kluczowych w tekście w języku polskim. Wydźwięk pozwala na dokonanie przetwarzania i analizy danych tekstowych w języku polskim w celu anotacji nacechowaniem emocjonalnym ze względu na podstawowe typy emocji oraz wartości uniwersalne przypisane do słów. Można wskazać pozytywny lub negatywny wydźwięk wypowiedzi. Przeanalizowano wypowiedzi studentek i pogrupowano je, tworząc korpus – samopoczucie duchowe. Posługując się narzędziem ReSpa, wyodrębniono słowa kluczowe. Korpusy zamieniono w streszczenia za pomocą interfejsu Summarize i wyznaczono kategorie, które przyporządkowano do wyznaczonych typów. Korpus sprawdzono pod względem nacechowania emocjonalnego i zinterpretowano w odwołaniu do teorii emocji Plutchika.

WYNIKI

ReSpa umożliwiło wyodrębnienie z korpusu duchowego słów kluczy (127 najistotniejszych). Na przykład: Bóg, bycie szczęśliwym, cel życia, chęć doskonalenia, chęć walki, choroba – typu depresja, codzienna egzystencja, dać wsparcie, ego, energia, gotowość, harmonia, intuicja, istnienie piekła, istotność, jakość mojego życia wzrasta, katoliczka, konsekwencja, kościół, miłość, moc, moja wiara, Msza Święta, negatywne emocje, odnaleźć sens, osoba wierząca, osobisty zbiór zasad, otwartość, pandemiczny czas i jego ograniczenia, poczucie bezpieczeństwa, poczucie szczęścia, potrzeba modlitwy, pragnienie poznawania, przekonanie, równowaga, sakrament, samowystarczalność, spełnienie, sprawować kult religijny, sumienie, świadomość, umocnić, uzyskać spokój ducha, wartości, wdzięczność, wyciszenie, wyżalić się, zaangażować, złe myśli.

Korpus „samopoczucie duchowe" sprawdzono pod względem nacechowania emocjonalnego. Plutchik w latach 1960–1980 opracował teorię dotyczącą emocji, wyróżniając osiem pierwotnych emocji, które uznał za swoiste podtypy: radość, akceptacja, strach, zdziwienie, smutek, gniew, obrzydzenie, oczekiwanie. Uznał, że emocje te są wrodzone i ułatwiają przystosowanie. Wskazał na pochodne emocji pierwotnych. Wykorzystał koło, na którym umieścił emocje podstawowe na przeciwstawnych biegunach jako wykluczające się, np. radość–smutek. Możliwe jest mieszanie emocji leżących w kole obok siebie tak, by tworzyły diadę (np. radość i zaufanie kreują miłość). Psychoewolucyjna teoria emocji podkreślała związek idei zaczerpniętych z akademickiej literatury naukowej z darwinowską tradycją. Badani mogą być pytani, jak czują się teraz lub czuli się wcześniej; były to pytania o stany emocjonalne lub nastrój. Jeśli badani są proszeni o opisanie, jak zwykle się czują, są pytani o cechy osobowości. Zgodnie z tą teorią emocje i cechy osobowości mogą być uważane za pochodzące z mieszanek emocji (Plutchik, 2000). Według Plutchika istnieje związek między emocjami, osobowością i relacjami międzyludzkimi (Plutchik, 2000). Badacz buduje model emocji podstawowych, ułożonych w cztery diady: 1) zaskoczenie vs. oczekiwanie – ważne, czy bodziec jest znany, czy nie; skonfrontowanie z doświadczeniem budzi automatycznie reakcję afektywną; to, co wcześniej było poznane – afekt pozytywny, to, co nowe – jest wyzwaniem i rodzi napięcie; 2) wstręt vs. lubienie – odraza chroni człowieka przed kontaktem z czymś, co może stanowić zagrożenie; zmysłowa przyjemność prowadzi do powtarzania kontaktu i przywiązania; 3) strach vs. złość (irytacja) – strach powoduje, że człowiek próbuje dystansować się od niebezpieczeństwa; kiedy pojawi się złość, możliwe jest przepuszczenie ataku i w ten sposób następuje rozwiązanie problemu; złość należy do emocji pozytywnych, jednak połączona z niespodziewanym atakiem wywołuje agresję; 4) smutek vs. radość – smutek prowadzi do wyciszenia, wycofania, kiedy pojawi się jakaś przeciwność; radość daje zadowolenie, może motywować do działania (Jarymowicz i Imbir, 2010).

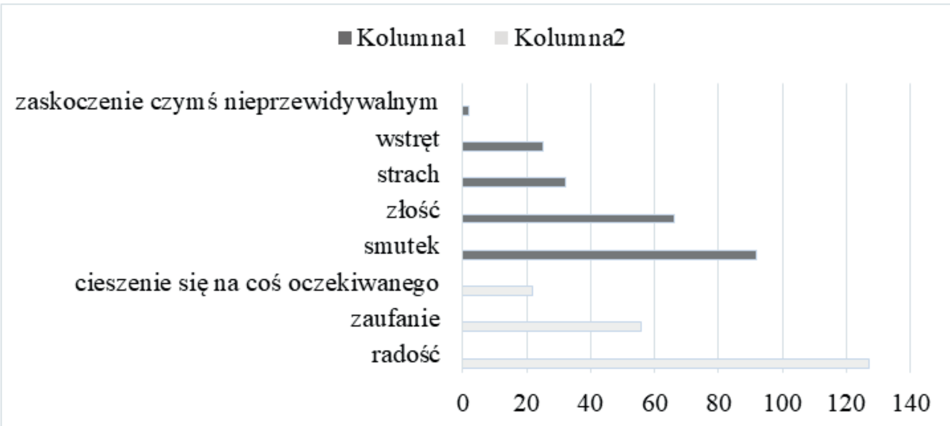
Wykres 1.
Wizualizacja ogólnego nacechowania emocjonalnego wypowiedzi studentek na temat samopoczucia duchowego, N = 58



Źródło: badania własne.

Najwięcej wystąpień o charakterze pozytywnym (101), przy znacznie mniejszej liczbie wystąpień o charakterze negatywnym (37), wskazuje, że badane kobiety swoje samopoczucie duchowe określały poprzez uruchomienie emocji pozytywnych. Było dużo odwołań do modlitwy, która, jak wskazywały badane, uwalnia od napięć, wycisza, przywraca równowagę.

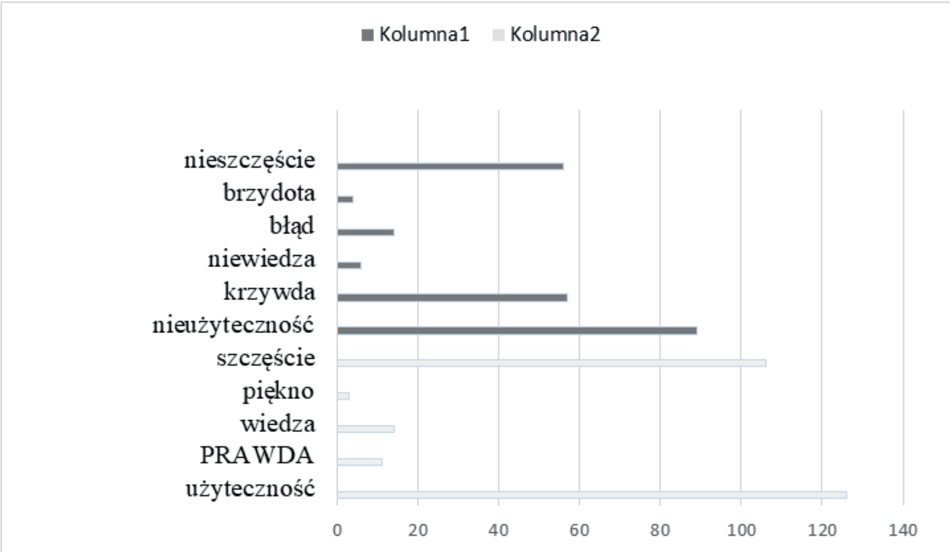
Wykres 2.
Wizualizacja emocji podstawowych wypowiedzi studentek na temat samopoczucia duchowego, N = 58



Źródło: badania własne.

W diadzie zaobserwowano wystąpienia: zaskoczenie (2) vs. oczekiwanie (22), wstręt (25) vs. lubienie (0), strach (32) vs. złość (66), smutek (92) vs. radość (127). Wyniki wskazują, że samopoczucie w wymiarze duchowym budzi nadzieję i daje siłę do podjęcia walki z sytuacją zagrożenia.

Wykres 3.
Wizualizacja wartości podstawowych wypowiedzi studentek na temat samopoczucia duchowego, N = 58



Źródło: badania własne.

Biorąc pod uwagę wartości podstawowe, w wypowiedziach na temat samopoczucia duchowego częściej eksponowane jest szczęście (106 wystąpień) niż nieszczęście (56).

Świat zamarł w cieniu koronawirusa. Ludzie żyją w strachu. Lęk paraliżuje i człowiek przestaje myśleć racjonalnie, a przecież to nie koronawirus stanowi największe zagrożenie. Około 40% globalnego obciążenia chorobami niezakaźnymi stanowią modyfikowalne behawioralne czynniki ryzyka: palenie tytoniu, spożywanie alkoholu, niezdrowa dieta, bezczynność. WHO i amerykański Centers for Disease Control and Prevention ujawniają zgony rejestrowane przez narzędzie worldometer.info: z powodu chorób zakaźnych w 2022 roku zmarło 5 181 004, z powodu raka – 3 277 785, z powodu aborcji – 17 050 578 (licznik odczytany 26.05.2022, godz. 17.31) (Worldometer, 2022). Czemu służy nakręcanie spirali strachu związanego z COVID-19? Delsol podkreśla rolę mediów, które wpływają na sposób myślenia ludzi, uczestniczących w kształtowaniu przekonań. Nie ulega wątpliwości, jak ważny dla przeciętnego odbiorcy jest przekaz z pierwszej strony

podawanych newsów. Lęk to droga do pogłębienia złego samopoczucia psychicznego, droga do podporządkowania nawet nieuzasadnionym nakazom wprowadzonym w publiczne życie, droga do utraty wolności.

Jakościowa analiza treści jest procesem umożliwiającym identyfikowanie, kodowanie i kategoryzowanie prymarnych wzorów wyłaniających się z danych (Kubinowski, 2011). Wsparciem dla wyróżnienia kategorii okazały się narzędzia Clarin. Wypowiedzi studentek dotyczące samopoczucia duchowego były (biorąc pod uwagę częstość wystąpień) w większości nacechowane emocjami pozytywnymi. W przypadku duchowego wymiaru np. 127 wskazywało na radość, 56 – zaufanie, 91 –smutek, 92 – złość, 66 – strach. Studentki przywoływały samopoczucie duchowe w odniesieniu do religii lub sensu życia. Wśród wypowiedzi znalazły się takie, które można uznać za przejaw wiary i religijności:

> Jestem osobą wierzącą i staram się być *fair* wobec siebie i innych ludzi. Staram się postępować według norm i zasad którymi sama się kieruję, ale które jednocześnie są akceptowane społecznie. (A.J.)

> Kolejnym uwarunkowaniem pandemicznych czasów były ograniczenia do sprawowania kultu religijnego. Pojawił się limit miejsc w kościołach, utrudniony dostęp do sakramentów, ale jednocześnie pojawiło się mnóstwo Mszy online. Ponieważ byliśmy częściej w domu razem, mogliśmy nawet codziennie uczestniczyć w takiej Mszy. Umocniło nas to jako wspólnota i dało wsparcie w trudnych momentach. (D.W.)

> Jestem katoliczką, na mój dobrostan duchowy bardzo wpływa udział we Mszy Świętej. Czasami jestem bardzo niespokojna. Śmierć bliskiej osoby podziałała na mnie bardzo negatywie. Bałam się przebywać w ciemnym pomieszczeniu, miałam wrażenie, że ta osoba jest ciągle obok mnie i ta myśl mnie paraliżowała. Postanowiłam, że muszę pójść na Mszę Świętą. Z powodu studiowania zaocznego, nie chodzę do kościoła w każdą niedzielę. Wtedy również opuszczałam Msze Święte. Gdy wróciłam z kościoła, usiadłam w domu i poczułam jak negatywne emocje ze mnie uchodzą. Zauważyłam to już niejednokrotnie, że udział we Mszy Świętej bardzo mi pomaga w uzyskaniu spokoju ducha. (D.P.)

> Wszystko zaczyna się od stawiania pytań, tak jak to robią dzieci: „Skąd? Dlaczego? Jakie? Jak? i Po co?". Trzeba bardziej siebie zrozumieć, w całym kontekście, aby poprawić swoje samopoczucie i pomimo różnych przeciwności życiowych, odnaleźć sens i szczęście. Samopoczucie w moim odczuciu, jest czymś więcej niż dobrostanem, jest SAMOSTANOWIENIEM, wynikiem świadomej pracy nad „dobrym stanem" swego ciała i ducha. Nie wszystko jesteśmy sami w stanie zmienić i nie wszystko od nas zależy. Jako osoba wierząca wiem i doświadczam, że Bóg wspiera nasze wysiłki. On jednak po to dał nam inteligencję, abyśmy świadomie i odpowiedzialnie kierowali życiem naszym i pomagali w tym działaniu innym. (E.P.)

> […] uważam, że w obecnym czasie bardziej zbliżyłam się duchowo z Bogiem, ta niemoc jaka panuje wokół nas sprawia to, iż czuję potrzebę modlitwy, wyżalenia się

z ograniczeń, jakie nas spotykają. Ludzie częściej zaczynają chodzić do kościoła, głównie są to osoby starsze. (K.K.)

Utrzymywanie stałego kontaktu z bliskimi osobami – spotkania, rozmowy telefoniczne, komunikowanie się za pomocą różnych komunikatorów; dobre relacje z otaczającymi mnie ludźmi; spotkania towarzyskie oraz kontakt z Bogiem poprzez modlitwę i Mszę Świętą (nie tylko prośby, ale wdzięczność za wszystko co mam i wszystko co mnie otacza) – to zdecydowanie główne czynniki, które budują moje dobre samopoczucie i dzięki nim ładuję energię do dalszego działania i odnoszenia sukcesów w życiu. (K.J.)

Podstawą mojego zdrowia duchowego i dobrego samopoczucia jest relacja z Bogiem, gdyż jestem osobą wierzącą. Dbam o to, by każdego dnia móc z nim porozmawiać, ponieważ daje mi to spokój wewnętrzny. Czuję się wtedy zaopiekowana i bezpieczna, że ktoś nade mną czuwa i ma dla mnie jakiś plan. Wszystkie trudności, jakie spotykam na swojej drodze życiowej, nie biorą się bez powodu. Ze wszystkiego jestem w stanie wyciągnąć wnioski i się wielu rzeczy dzięki temu nauczyć. Wiem, że gdy On jest przy mnie, jestem bezpieczna i spokojna i nic złego mi nie grozi, a wszystko co się dzieje wokół mnie, jest „po coś". (M.P.)

Osoby wierzące ufają, że dzięki wsparciu ze strony Boga uda im się osiągnąć wymarzony cel. Wiele z nich podczas codziennej modlitwy prosi o dar zdrowia oraz dobrego samopoczucia. Bóg w tym przypadku interpretowany jest z magicznymi wręcz mocami, dzięki którym jesteśmy w stanie pokonać nawet poważną chorobę. Osoby wierzące z nadzieją podchodzą do nadchodzącej przyszłości, niejako pokładając swój los w ręce Boga. Samopoczucie wyznawców jest szczególnie korzystne, gdy ich prośby zostaną wysłuchane, a ich życie odmieni się w pozytywnym kierunku. (N.K.3)

Były też głosy krytyczne:

Moje samopoczucie w wymiarze duchowym oceniam za złe, gdyż zdecydowanie bardzo osłabiła się moja religijność i kultywowanie wiary. Wiele zarzucić tu mogę powszechnym w dzisiejszym świecie postawom duchownych do wiernych i wiary. Przez to, że obszar ten spotyka się z krytyką z mojej strony, nie jest pielęgnowany jak kiedyś. (W.P.)

Nie wszyscy dobrostan duchowy wiążą z religijnością:

Dobre samopoczucie duchowe jest ściśle związane przede wszystkim z sensem, jaki nadajemy naszemu życiu. O duchowości mówić możemy wtedy, kiedy widzimy fakty z perspektywy długoterminowej. Następnie przyjmujemy pewien zestaw wartości i jesteśmy z nimi zgodni. Utożsamiamy się z uniwersalnymi wartościami i trzymamy się ich. Jest to także chęć walki o różnego rodzaju cele i aktywne uczestniczenie w nich. (A.B.)

> Problemem w budowaniu dobrego samopoczucia może być nieodnalezienie sensu i celu w życiu. Przeświadczenie, że wszystko, co się robi, nie ma dużego znaczenia dla społeczeństwa. Niemożność znalezienia satysfakcjonującej pracy często wpędza nas w takie myślenie, powodując złe samopoczucie w stanie duchowości. (A.K.2)

> Dobrostan duchowy związany jest ze znaczeniem i istotnością, jaką przywiązujemy do codziennej egzystencji. Powiązane jest także z sensem, jaki nadajemy naszemu życiu. Związany jest z wartościami, jakimi kierujemy się w życiu, z tym, czy postępujemy i działamy w zgodzie ze sobą, ze swoim „sumieniem", czy poprzez działania, których się podejmujemy stajemy się coraz bardziej świadomi siebie, jak i świata. Możemy poczuć, czy działamy w zgodzie ze sobą czy nie, czy to, co robimy, wprowadza równość między naszym światem wewnętrznym i zewnętrznym. (K.B.)

> Dobre samopoczucie związane jest z sensem, jaki nadajemy naszemu życiu. Jeśli jesteśmy pozytywnie nastawieni do świata, cieszą nas nawet drobne rzeczy. Czynnik duchowy wiąże się również z umiejętnością utożsamiania się z różnymi wartościami i trzymaniem się ich. Gdy jesteśmy oddani jakiejś sprawie, zaangażowani w nią, nasze samopoczucie wzrasta. Wola walki o jakiś cel i czynne uczestnictwo w nim również jest elementem dobrego samopoczucia. Dlatego też tak ważne jest, aby mieć w życiu jakiś cel i podążać w jego kierunku. (M.R.)

> […] choroby typu depresja wywierają znaczny wpływ na postrzeganie świata w wymiarze duchowym, ponieważ zaburzenia nastroju powodują niejednoznaczne odbieranie odczuć duchowych typu poczucie sprawiedliwości, poczucie szczęścia, spełnienia, miłości. Uważam, że do poprawy swojego szeroko pojętego samopoczucia powinnam jak najskuteczniej leczyć depresję, by jakość mojego życia wzrosła, a co za tym idzie, by moja praca była dużo efektywniejsza oraz bardziej satysfakcjonująca. Chciałabym, aby moi uczniowie mogli nauczyć się ode mnie jak najwięcej, dlatego to oni są moją największą motywacją do walki. (N.F.)

DYSKUSJA WYNIKÓW

Analizując wypowiedzi badanych, widoczne jest silne przeżywanie przez nich sytuacji trudnych związanych z epidemią. Wiele wypowiedzi świadczy o poszukiwaniu wsparcia w duchowości. Większość kobiet odnosi swoje poczynania do religijności, szczególnie modlitwy i obrządków religijnych. Część osób wskazuje na poszukiwanie sensu życia.

Rozważając problem duchowości i zdrowia, warto skupić uwagę na dwóch koncepcjach. Pierwsza dotyczy tzw. inteligencji duchowej, łącząc zagadnienie duchowości z aktywnością życiową, pośrednio ze zdrowiem (Zohar i Marshall, 2000/2001; Sisk, 2002; Skrzypińska, 2021). Druga koncepcja odnosi się do założeń egzystencjalno-humanistycznych i poznawczej teorii osobowości, kierując

uwagę ku potrzebie realizacji osobistych celów (Emmons, 2000), tzw. wrażliwość duchowa.

W literaturze przedmiotu obecny jest Model TNS (Threefold Nature of Spirituality – model Potrójnej Natury Duchowości) Skrzypińskiej (2014). Zdaniem autorki duchowość to złożony system specyficznych schematów poznawczych, służących jako podbudowa dla osobnego wymiaru – osobowości. Ten wymiar jest istotny dla funkcjonowania człowieka, znaczący dla kształtowania postawy wobec życia i *sacrum*. Jak wskazuje Skrzypińska (2014), schematami poznawczymi w warstwie duchowej mogą być wierzenia. Uduchowienie sprzyja poszukiwaniu sensu życia, angażowaniu się w ćwiczenia duchowe, np. medytacje. Duchowość ma swoje przełożenie na postępowanie etyczne, także związane ze zdrowiem.

Inteligencja duchowa odnosi się do zdolności radzenia sobie z problemem braku odczuwanego sensu egzystencji. Wiele osób w momencie zagrożenia pandemią znajdowało się w takiej sytuacji, zwłaszcza kiedy dotykała ich śmierć bliskich osób, o czym wspominały badane. Pojawiały się stany depresyjne i utrata radości z życia. Często stawiano sobie pytanie: dlaczego? Zdaniem Zohar i Marshall (2000/2001) inteligencja duchowa skupia się na odpowiedzi na to właśnie pytanie i w dużej mierze buduje świadomość. Charakteryzując człowieka uduchowionego, wskazują na zdolność stawiania czoła cierpieniu z wykorzystaniem zdobytych przy tym doświadczeń, umiejętność znoszenia bólu i wznoszenia się ponad nim.

Duchowo inteligentna osoba zdaniem Emmonsa (2000) m.in. posiada umiejętność użytkowania duchowych zasobów w sytuacji rozwiązywania problemów, chociażby poprzez odnajdywanie w nich wyższego sensu lub znajdowanie pocieszenia w religijnej perspektywie. Oznacza to, że duchowość nie wymaga bezpośredniego zaangażowania w religijność. Może być wypełniona, tak jak to opisuje Delsol, świadomym poszukiwaniem mądrości bez obecności Boga.

Modlitwa pełni rolę terapeutyczną u osób wierzących. Zawierzenie Bożej Opatrzności zmniejsza lęki, strach przed zagrożeniami, chorobą i śmiercią. Papież Franciszek stwierdził, że modlitwa jest jak tlen dla życia (Papież Franciszek, 2020). Studentki zwracały uwagę na rolę modlitwy w ich życiu w okresie zagrożenia i na borykanie się z problemami psychicznymi. W Polsce na wizytę w poradni zdrowia psychicznego w ramach NFZ jeszcze przed kryzysem czekało się 3–4 miesiące. Czynnych zawodowo jest 4,3 tys. psychiatrów, a leczyło się psychiatrycznie 1,6 mln osób (Wciórka, 2019). Możliwość wykorzystania mocy modlitwy jest ogromnym dobrodziejstwem dla wielu cierpiących.

Do psychologii zdrowia włączono sferę duchową, obok wymiaru fizycznego (przede wszystkim somatycznego), psychicznego i społecznego. Uzasadnieniem dla takiego działania były wyniki badań stwierdzające zależność pomiędzy sferą duchową a zdrowiem somatycznym (Heszen-Niejodek i Gruszczyńska, 2004; Heszen-Niejodek, 2005; Godlewska i Gebreselassie, 2018).

WNIOSKI

Poszukiwano odpowiedzi na pytanie: czy można znaleźć potwierdzenie znaczenia wiary w samopoczuciu duchowym w okresie „czasu wyrzeczenia"? Narracje studentek obrazują, że są osoby, które odeszły od wiary, ale większość analizowanych wypowiedzi świadczyła o istotnym znaczeniu, wręcz uzdrawiającym, modlitwy, uczestnictwa we Mszy Świętej dla badanych kobiet. Modlitwa jest ważnym elementem wsparcia duchowego. Często pełni rolę terapeutyczną.

Budzenie strachu, głównie poprzez wszechobecne przekazy medialne, często mylące doniesienia, wpływają niekorzystnie na stan psychiczny.

Rekomendacje:

1. Przekazywanie wiadomości dotyczących zagrożeń bez sensacji, sprawdzonych i rzetelnych to szczególna rola przypisywana mediom. W edukacji medialnej znajduje się przestrzeń dla kształtowania umiejętności analizy przekazów i właściwej interpretacji, biorąc pod uwagę różnorodność wpływów, nacisków, chociażby politycznych. Jest to istotne zadanie w przygotowaniu pedagogów.
2. Nieograniczanie w sposób rygorystyczny możliwości sprawowania kultu religijnego, jedynie sugerowanie możliwych rozwiązań bez ingerowania w wolność wyboru postępowania przez osoby zainteresowane. Etyczne postępowanie wymaga wyrażania swoich poglądów i obrony przekonań, a także oczekiwania na właściwe argumenty w przypadku pojawiających się zakazów. Etyka nie jest abstrakcyjnym przedmiotem studiów, ale miejscem dla budowania świadomości, że życie człowieka posiada wiele istotnych wymiarów, w tym także duchowy.
3. Wyniki obecnych badań umacniają w przekonaniu, jak istotna w życiu człowieka, zwłaszcza w okresie trudnym, jest duchowość, dla wielu połączona z kultem religijnym. Nie sposób nie docenić roli duchowości w budowaniu zdrowia psychicznego, a w okresie pandemii narasta lawinowo liczba osób popadających w depresję. Problem powinien być podejmowany w ramach edukacji zdrowotnej.

OGRANICZENIA BADAŃ

Wśród badanych nie było mężczyzn. Biorąc pod uwagę wiele różnic, które wynikają z płciowości, można spodziewać się deklarowania odmiennych postaw wobec budowania zdrowia duchowego, co może być przedmiotem innego projektu badawczego.

BIBLIOGRAFIA

Delsol, Ch. (2020). *Czas wyrzeczenia*. PIW.

Dodge, R., Daly, A.P., Huyton, J., Sanders, L.D. (2012). The Challenge of Defining Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, *2*(3), 222–235. https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4

Emmons, R.A. (2000). Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition, and the Psychology of Ultimate Concern. *The International Journal for the Psychology of Religion*, *10*(1), 3–26. https://doi.org/10.1207/S15327582IJPR1001_2

Godlewska, D., Gebreselassie, J. (2018). Religia a zdrowie i choroba. *Język. Religia. Tożsamość*, *1*, 223–236.

Heszen-Niejodek, I. (2005). Zmienność wymiarów zdrowia na przestrzeni życia człowieka. W D. Kubacka-Jasiecka, T. Ostrowski (Red.), *Psychologiczny wymiar zdrowia, kryzysu i choroby* (s. 21–36). Wyd. UJ.

Heszen-Niejodek, I., Gruszczyńska, E. (2004). Wymiar duchowy człowieka, jego znaczenie w psychologii zdrowia i jego pomiar. *Przegląd Psychologiczny*, *47*(1), 15–31.

Houtman, D., Aupers, S. (2007). The Spiritual Turn and the Decline of Tradition: The Spread of Post-Christian Spirituality in 14 Wester Countries, 1981–2000. *Journal for the Scientific Study of Religion*, *46*(3), 287–434. https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2007.00360.x

Jarymowicz, M., Imbir, K. (2010). Próba taksonomii ludzkich emocji. *Przegląd Psychologiczny*, *53*(4), 439–461.

Kubinowski, D. (2011). *Jakościowe badania pedagogiczne. Filozofia – Metodyka – Ewaluacja.* Wyd. UMCS.

Lepherd, L. (2015). Spirituality: Everyone has it, but what is it? *International Journal of Nursing Practice*, *21*(5), 566–574. https://doi.org/10.1111/ijn.12285

Mariański, J. (2015). Fundamentalizm religijny i moralny. W J. Mariański (Red.), *Leksykon socjologii moralności. Podstawy – teorie – badania – perspektywy* (s. 213–216). Nomos.

Napiórkowski, M. (2013). *Mitologie współczesne*. Wyd. UW.

Papież Franciszek (2020). Modlitwa jest jak tlen dla życia. Chrześcijanin, który się modli, niczego się nie lęka. Pobrane 11, maja, 2021 z: https://pl.aleteia.org

Pasek, Z., Skowronek, K. (2013). *Nowa duchowość w kulturze popularnej. Studia tekstologiczne.* Libron.

Plutchik, R. (2000). *Emotions in the Practice of Psychotherapy: Clinical Implications of Affect Theories.* American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10366-000

Sammet, K. (2019). Paul Heelas und Linda Woodhead: The Spiritual Revolution (2005). W C. Gärtner, G. Pickel (Red.), *Schlüsselwerke der Religionssoziologie. Veröffentlichungen der Sektion Religionssoziologie der Deutschen Gesellschaft für Soziologie* (s. 585–593). Springer VS. https://doi.org/10.1007/978-3-658-15250-5_64

Schmidt, G. (2000). Zdrowie duchowe – siły do tego, żeby być człowiekiem. *Studia Warmińskie*, *37*(2), 535–550.

Sisk, D. (2002). Spiritual Intelligence: The Tenth Intelligence that Integrates All Other Intelligences. *Gifted Education International*, *16*(3), 208–212.
Skrzypińska, K. (2014). The Threefold Nature of Spirituality in the Inclusive Cognitive Framework. *Archive for Psychology of Religion*, *36*, 277–302. https://doi.org/10.1163/15736121-12341293
Skrzypińska, K. (2021). Does Spiritual Intelligence (SI) Exist? A Theoretical Investigation of a Tool Useful for Finding the Meaning. *Journal of Religion and Health*, *60*, 500–516. https://doi.org/10.1007/s10943-020-01005-8
Surzykiewicz, J., Stańczuk, M. (2020). Duchowość w kontekście psychospołecznego funkcjonowania człowieka i jakość jego życia. W T. Przesławski (Red.), *W poszukiwaniu dobra w perspektywie jednostkowej i społecznej* (s. 196–251). Wyd. Instytutu Wymiaru Sprawiedliwości.
Wciórka, J. (2019). W Polsce jest zaledwie 4 tys. psychiatrów, a potrzeba ich kilkukrotnie więcej. Brakuje przede wszystkim psychiatrów dziecięcych. Pobrane 11, maja, 2021 z: https://biznes.newseria.pl
Worldometer – Światowe statystyki aktualizowane w czasie rzeczywistym (worldometers.info). Pobrane 26, maja, 2022 z: https://www.worldemeters.info/pl/
Zduniak, A. (2014). Nowa duchowość w koncepcji Huberta Knoblaucha. *Przegląd Religioznawczy*, *3*(253), 179–191.
Zduniak, A. (2020). Założenia fenomenologiczne i konstruktywistyczne jako podstawy teorii komunikacji w socjologii religii. *Zeszyty Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II*, *60*(2), 283–302. https://doi.org/10.31743/zn.2017.60.2.283-302
Zohar, D., Marshall, I. (2000/2001). *SQ – Spiritual Intelligence, the Ultimate Intelligence.* Bloomsbury, London 2000 Notes Alison Morgan January 2001. Pobrane 26, maja, 2022 z: https://alisonmorgan.co.uk/Books/Zohar2000.pdf

THE SPIRITUAL ASPECT OF FEMALE STUDENTS' WELL-BEING DURING THE PANDEMIC

Introduction: The epidemic is a difficult time of personal struggles with fears, weaknesses and illness. One of the factors that influences people's overall well-being is what can be called spirituality – understood as an individual's religiosity or search for meaning of life, not necessarily in the transcendental sense.
Research Aim: To try to determine whether it is possible to find a confirmation for the significance of faith for spiritual well-being in time of self-denial as described by Delsol.
Method: A group of respondents (58 part-time female students) gave their online assessments of their physical, mental, social and spiritual well-being. Their responses regarding spiritual well-being were analysed using the CLARIN: Summarize (ReSpa) tools. The obtained corpus was described in terms of emotionality, drawing on Plutschik's theory. A number of responses by the surveyed students were provided as examples.
Results: When describing their spiritual well-being, the surveyed students were more likely to express positive than negative emotions. In their responses, they mentioned searching for spi-

ritual support and talked about happiness. Their responses on spiritual well-being focused on two categories – religiousness and the meaning of life – not necessarily invoking the presence of God.
Conclusions: The study proved that faith is a factor in spiritual well-being in "time of self-denial". Praying can fulfil a therapeutic function in and of itself. It should be stressed that the newly found spirituality is closely linked to the world as shaped by the media, with the sensationalist communications about the epidemic-related health issues, not always proven to be true, contributing to poor well-being and depression.

Keywords: well-being, spirituality, pandemic.